

En verano, toma tomate

por Cristina Mallor Giménez de la Academia Aragonesa de Gastronomía

El tomate es el fruto de la planta conocida por el nombre científico *Solanum lycopersicum*, que pertenece a la familia botánica de las Solanáceas, como el pimiento, la berenjena o la patata. Los tomates, en su estado silvestre, empezaron siendo pequeñas bayas amargas que crecían en los Andes peruanos. Su proceso de domesticación todavía no está claro y se piensa que existen dos zonas implicadas: Mesoamérica (México y Centroamérica) y la Ceja de Montaña (entre la falda de los Andes y la Amazonia en Perú y Ecuador). El tomate fue introducido en Europa por los conquistadores españoles, aunque en sus inicios se utilizó exclusivamente como planta ornamental. No fue hasta finales del siglo XVIII cuando comenzó a cultivarse con fines alimentarios, aumentando su consumo hasta convertirse en uno de los cultivos hortícolas más extendidos y económicamente más importantes en todo el mundo. En España el tomate es la principal hortaliza, con una producción en 2022 de 3,6 millones de toneladas en una superficie de 45.107 hectáreas.

El fruto del tomate es una baya carnosa que puede adoptar diferentes formas, tamaños y colores según la variedad. El más ampliamente cultivado es de color rojo, aunque también hay tomates rosas, amarillos, morados, naranjas o incluso existen variedades que maduran en verde. Aunque es originario de América, España e Italia se consideran centros secundarios de diversidad del tomate, debido a la presencia de una variación morfológica que no ha sido documentada en ningún otro lugar.

Los frutos del tomate tienen como misión proteger a las semillas durante su desarrollo y facilitar su dispersión cuando maduran. Por ello, en las primeras fases de desarrollo los frutos están duros, tienen componentes tóxicos y mal sabor. Evitan de este modo que se los coman los animales antes de que sus semillas estén completamente formadas. Para favorecer la dispersión, los frutos en su madurez resultan muy atractivos para los animales, incluido el hombre. Durante el proceso de maduración las sustancias tóxicas, que ejercían hasta el momento de barrera protectora, se sustituyen por compuestos sabrosos y aromáticos. También se produce un cambio de color como resultado de la reducción de la clorofila y la acumulación de carotenoides, de este modo, el verde característico de los frutos inmaduros evoluciona hacia colores más atractivos a la vista.

Aunque encontramos tomates en el mercado durante todo el año, la mejor época para el consumo de un buen tomate es el verano, recolectado entre los meses de julio y septiembre en su punto óptimo. La época de

recolección de los frutos es determinante, ya que de esto depende que el fruto reúna las mejores condiciones para su consumo. Adelantar la cosecha de los tomates en exceso o postergarla demasiado implica riesgos. Los frutos inmaduros pueden no aportar las cualidades organolépticas de sabor y textura que el consumidor espera encontrar. Por otra parte, aquellos excesivamente maduros son más propensos a ablandarse y a perder sabor.

Los tomates que se dejan madurar en la planta acumulan más azúcares, ácidos y compuestos aromáticos, por lo que tienen mejor sabor y aroma. Parte de los tomates que encontramos en el mercado han sido recogidos y transportados cuando todavía estaban verdes, y pueden además haber sido estimulados artificialmente con gas etileno para que se pongan rojos. Por este motivo carecen del típico sabor a fruto maduro y resultan insípidos.

De este modo, el consumo de tomate recolectado en su estado óptimo se recomienda por sus propiedades organolépticas, pero también nutritivas. El tomate está compuesto principalmente por agua y su macronutriente mayoritario son los hidratos de carbono. Entre los minerales predomina el potasio y de las vitaminas cabe destacar el contenido en vitamina A, básicamente en forma de betacarotenos y vitamina C. Además, los tomates y sus derivados son especialmente ricos en licopeno, carotenoide responsable del color rojo del fruto.

Según la Fundación Española de Nutrición (FEN), el licopeno presenta un alto poder antioxidante relacionado con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y enfermedades crónicas como el cáncer. La cantidad de licopeno presente en los tomates depende de la variedad cultivada, del grado de madurez (mayor en los maduros) y del modo de cultivo y forma de maduración (superior en los cultivados al aire libre y madurados en la planta). El tomate triturado o cocinado y su combinación con aceite mejora la absorción del licopeno en nuestro organismo. Así mismo, cabe destacar su contenido en otros carotenoides, como la luteína y la zeaxantina, presentes en el área central de la retina, la mácula y el cristalino del ojo y que se asocian con la prevención de padecer cataratas y degeneración macular relacionada con el envejecimiento. También presenta un aporte importante de fitosteroles, que reducen los niveles de colesterol en la sangre al inhibir parcialmente la absorción del colesterol en el intestino.

En definitiva, en verano consume tomate de temporada, madurado en la planta y de producción local, tu entorno, tu salud y tus papilas gustativas lo agradecerán.